

Psicología positiva y psicología de la vejez. Intersecciones teóricas

Enrique Lombardo⁶

Artículo

Material original autorizado para la publicación en la revista *Psicodebate*. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad de Palermo.

Recibido 28-12-2012 | Aceptado 21-3-2013

Resumen

El presente artículo repasa ciertos desarrollos teóricos e investigaciones dentro del marco de la Psicología Positiva y de la Psicología del Envejecimiento. Algunos conceptos que se encuentran en esa intersección son: capital psíquico, fortalezas, bienestar psicológico y regulación emocional. En todos los casos son factores psíquicos positivos asociados al buen envejecer. La psicología de la vejez ha ido transitando desde finales del siglo XX una etapa de desarrollo sostenido con transformaciones fundamentales en cuanto a las bases teóricas en las que se apoya. Una de estas transformaciones surge de su encuentro con la Psicología Positiva, corriente también, de reciente aparición.

El trabajo teórico en este campo es de interés debido a que desde una perspectiva clásica, de raíz biologicista, se plantea como aspecto central de la vejez el declive en las fortalezas físicas y psíquicas, y por lo tanto, la pérdida o deterioro de aquellos rasgos y cualidades positivas que fueron fundamentales durante la vida juvenil y adulta. La vejez estaría marcada por un deterioro, una fragilización y pérdida de la autorregulación progresiva del sujeto. Esta visión llevó a ignorar aspectos claramente positivos de la vejez, como el acopio de experiencia o la mayor disponibilidad de tiempo libre que le permitiría una mayor amplitud en la búsqueda de formas de realización personal entre otras. Del recorrido por los diferentes constructos en los que psicología positiva y psicogerontología se van definiendo un conjunto de características de lo que podemos llamar el envejecimiento psíquico. En primer lugar aparece un cambio en la perspectiva acerca de lo que este proceso implica. Envejecimiento no es visto como un proceso inexorable y universal de deterioro, sino que además de una gran variabilidad, presenta distintos aspectos en las que vemos el desarrollo de potencialidades y recursos que no estaban presentes en etapas anteriores.

Palabras claves: Capital psíquico, bienestar psicológico, regulación emocional, psicología positiva, vejez

⁶ Universidad Nacional de Mar del Plata. E-mail: lombardo@mdp.edu.ar

Positive Psychology and old age Psychology. Theoretical Intersections

Abstract

This article is a theoretical review of developments and research of the positive psychology and of the psychology of aging. Some concepts that are in that intersection are: psychic capital, strengths, psychological wellbeing and emotional regulation. In all the cases they are positive psychic factors associated to the successful aging. Since the end of the 20th century, within the psychology of aging has been developing and achieved fundamental transformations in term of theoretical bases in which it leans on. One of these transformations arises of its encounter with the positive Psychology, of recent appearance too.

The theoretical work in this field is of interest because from a classic perspective, from a biological view, aging is regarded as the decline in physical and psychic strengths and, therefore, the loss of those features and positive qualities that were fundamental during the youthful and mature life. Old age would be marked by a deterioration, fragility and loss of progressive selfregulation of the individual person. This view lead to ignoring clearly positive aspects of old the age such as the gathering experience or the greater availability of free time that would allow elderly people to search for ways of personal realization, among others. Of the journey for the different concepts in those that positive psychology and gerontology go being defined a group of characteristic of what we can call the psychic aging. In the first place a change appears in the perspective about what this process implies. Aging is not seen as a relentless and universal process of decline, but rather besides a great variability, it presents different aspects in those that we see the development of potentialities and resources that were not present in other ages.

Keys words: psychological wellbeing, psychic capital, emotional regulation, age

Introducción

La psicología de la vejez ha ido transitando desde finales del siglo XX, una etapa de desarrollo sostenido con transformaciones fundamentales en cuanto a las bases teóricas en las que se apoya. Una de estas transformaciones surge de su encuentro con la Psicología Positiva, corriente también de reciente aparición.

En 1998 Martin Seligman (2000) en una reunión de la Asociación Americana de Psicología propuso dar un giro en la investigación psicológica, enfocándose hacia los aspectos más positivos de la psique humana. Desde su creación la psicología había estado preocupada fundamentalmente por describir las funciones de la psiquis y sus defectos. Los intentos de dar cuenta de las fortalezas humanas habían estado relegados solamente a algunos autores aislados, sin constituirse hasta ese momento una corriente dentro de la psicología, entre ellos Erikson, Rogers, Frankl entre otros. Así, comienzan a tomar interés cuestiones tales como: la creatividad, la curiosidad, la apertura mental, el gusto por el aprendizaje, la capacidad para tomar en cuenta el punto de vista de los otros, la sabiduría, la perseverancia, la vitalidad, la bondad, la inteligencia social, la justicia, la equidad, el liderazgo, el trabajo en equipo, la capacidad para perdonar, la modestia, la prudencia, la autorregulación, la gratitud, la religiosidad, la esperanza, el humor, y la apreciación de la belleza, la excelencia y la destreza en todos los ámbitos de la vida. Como todo movimiento innovador, la psicología positiva ha generado desde su creación, detractores y críticos que encuentran cierta superficialidad o vaguedad en sus conceptos y objetivos. Sin embargo, el impacto y trascendencia de esta corriente, y la numerosa evidencia empírica esta dejando atrás rápidamente muchas de esas críticas.

Seligman propone como tópicos fundamentales el estudio de las emociones positivas, el estudio de los rasgos positivos, y el estudio de las organizaciones positivas.

El presente artículo repasa ciertos desarrollos teóricos e investigaciones dentro del marco de la psicología positiva y de la psicología del envejecimiento. Algunos conceptos que se encuentran en esa intersección son: capital psíquico, fortalezas, bienestar psicológico y en particular la regulación emocional. En todos los casos, son factores psíquicos positivos asociados al buen envejecer.

El trabajo teórico en este campo es de interés debido a que desde una perspectiva clásica, de raíz biologicista, se plantea como aspecto central de la vejez, el declive en las fortalezas físicas y psíquicas, y por lo tanto, la pérdida o deterioro de aquellos rasgos y cualidades positivas que fueron fundamentales durante la vida juvenil y adulta. La vejez estaría marcada por un deterioro, fragilización y pérdida de autorregulación progresiva del sujeto. Esta visión llevo a la invisibilización de aspectos claramente positivos de la vejez, como el acopio de experiencia o la mayor disponibilidad de tiempo libre que le permitiría una mayor amplitud en la búsqueda

de formas de realización personal entre otras. Sin embargo, en gerontología parece que hasta las “buenas noticias en la vejez son leídas como negativas” (Cartensen & Charles, 2007) y terminan ocultas tras el pesado velo del prejuicio y el estereotipo.

Resulta entonces curioso que muchas investigaciones encuentren que los adultos mayores pueden mantener altos niveles de bienestar afectivo aún cuando se confrontan con el declive biológico, las pérdidas a nivel psicológico y social, y los prejuicios sociales que los estigmatizan (Scheibe, S. & Carstensen, 2010), volveremos más adelante sobre este dato que es llamado también la “paradoja del bienestar en la vejez”.

Desde los años 70 del siglo pasado, la Psicología del Desarrollo ha avanzado en el estudio de las características del desarrollo durante la adultez y el envejecimiento (Neugarten, 1999), etapas que habían estado fuera de su campo de investigación debido a la concepción limitada del desarrollo humano. La corriente de life span amplía la visión del desarrollo humano a todas las etapas de la vida, y especialmente al envejecimiento (Baltes, Linderberger, Staudinger 1998). Los autores plantean una revisión de los resultados de investigaciones sobre capacidades en la vejez a partir de la consideración de factores vinculados a la historia sobre la que se despliega el curso de la vida. De esta corriente teórica surgen nuevos conceptos que intentan explicar positivamente el desarrollo cognitivo en la adultez y vejez. Sabiduría, pensamiento post formal y pensamiento dialéctico son algunos de esos conceptos que intentarían dar cuenta, formalmente, de las características que serían propias de un pensamiento que se va enriqueciendo y contextualizando en la experiencia diaria.

A partir de estos cambios, se han comenzado a promover estudios que buscan las dimensiones positivas del envejecimiento más que su deterioro, modificando el punto de vista hegemónico que se conformó en el siglo XIX, a partir del cual, se redujo a la vejez a un problema de la medicina, y en donde el viejo devino en las representaciones científicas y sociales en un enfermo (Iacub, 2006), en lo que se ha llamado “paradigma decremental del la vejez”.

Se da así una convergencia entre la psicología que estudia las fortalezas y el potencial humano y la psicogerontología.

De esta manera, se abre un amplio campo de investigación acerca de las capacidades, potenciales y reservas psíquicas que se conservan en la vejez. Revisaremos algunas de ellas.

Dentro de esta corriente, el capital psíquico constituye un constructo que se define como el conjunto de potencialidades, capacidades cognitivas, emocionales, vinculares, habilidades cívicas y sistema de valores que permiten generar fortalezas personales así como aprender a protegerse y sobrevivir (Casullo, 2006). Es el conjunto de factores y procesos que le permiten a un sujeto aprender a protegerse, a sobrevivir y a generar fortalezas personales. El capital psíquico incluye:

a) capacidades cognitivas para adquirir y usar formas de conocimiento como la

creatividad, curiosidad, motivación o la sabiduría.

b) capacidades emocionales para desarrollar proyectos, superando obstáculos: honestidad, autoestima, persistencia, resiliencia.

c) habilidades cívicas para lograr mejor participación ciudadana como el liderazgo, lealtad, compromiso, prudencia.

d) capacidades para establecer vínculos interpersonales como inteligencia emocional, amor, sentido del humor, empatía y el altruismo.

e) sistemas de valores como metas que orientan los comportamientos que incluye el sentido de justicia, capacidad para perdonar, gratitud, espiritualidad.

Como vemos, es un concepto amplio que resume una serie de disposiciones o condiciones ideales que nos permitirían cierta actitud positiva en relación a los desafíos que nos presenta el medio.

En la vejez adquieren particular importancia problemáticas tales como: la soledad, las pérdidas de seres queridos, pérdidas de agilidad física, cambios en el rol social, la salud, etc.

En adultos mayores, se estudiaron específicamente algunas dimensiones como la sabiduría (Baltes, P.B., & Smith, J. 1990) o la capacidad de desarrollar proyectos nuevos (Lawton, Moss, Winter & Hoffman, 2002), el sentido del humor (Ryff, 1989), entre otras.

La exploración del capital psíquico en este grupo etáreo ha comenzado muy recientemente en nuestro medio (Arias, Posada, Castañeiras, 2008; Posada, Castañeiras, Arias, 2008). Los primeros resultados están mostrando la importancia de su estudio en la vejez, tanto para profundizar su conocimiento y comprensión como para el diseño de intervenciones que incluyan el trabajo con los aspectos positivos incluidos en el capital psíquico. Podemos concluir así que un sujeto a lo largo de su vida va construyendo más o menos exitosamente reservas, emocionales, cognitivas, sociales y morales para épocas de escasez o necesidad.

Particularmente en la vejez pueden ponerse a prueba esas reservas por tratarse de un momento crítico intra e intersubjetivo.

Otro constructo de interés en el que convergen la psicología positiva y la psicogerontología es el de bienestar psicológico.

Según Andrews y Withey (1976), el bienestar psicológico tiene tres componentes básicos:

- 1) el afecto positivo
- 2) el afecto negativo
- 3) los juicios cognitivos sobre el bienestar.

El componente cognitivo de la satisfacción se denomina bienestar, y es resultado de la evaluación cognitiva que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) en el transcurso de su vida.

Los hallazgos acerca del bienestar han sido de gran interés debido a que popularmente se supone que el bienestar deviene de circunstancias externas (dinero, éxito, condiciones de vida, fama) y sin embargo una primera conclusión de los estudios realizados es que son más bien factores internos los determinantes del bienestar.

Otro hallazgo de interés es que no existe una correlación o “balance natural” entre afectos positivos y negativos sino que son independientes. Las personas que experimentan las emociones positivas más intensamente, son aquellas mismas que experimentan las emociones negativas más intensamente también. El tener una alta dosis de afectividad positiva no implica tener una alta dosis de afectividad negativa.

Existen diversidad de líneas teóricas en relación al bienestar psicológico subjetivo. Ryff (1989) ofrece una perspectiva integrando las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. Para la autora, el bienestar tiene variaciones importantes según la edad, sexo y el contexto social; pudo verificar en diferentes estudios que el bienestar psicológico está compuesto por seis dimensiones bien diferenciadas: 1) una apreciación positiva de sí mismo; 2) la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida; 3) la buena calidad de los vínculos personales; 4) la creencia de que la vida tiene propósito y significado; 5) el sentimiento de crecimiento personal a lo largo de la vida y 6) el sentido de autodeterminación (Ryff y Keyes, 1995).

Existe una importante cantidad de evidencia empírica que señala que las prioridades que tienen las personas están en gran medida relacionadas con el bienestar que experimentan, y estas prioridades están a su vez determinadas por los objetivos vitales en el corto, mediano y largo plazo. Según algunos autores, el erigir y sostener determinados objetivos en la vida, sería un factor determinante del mantenimiento del bienestar en el largo plazo (Emmons, Cheung, Tehrani, 1998).

Para Csikszentmihalyi (1998) se basa fundamentalmente en las dimensiones hedónicas (el bienestar que evalúa afectiva y cognitivamente en el aquí y ahora) o eudaemónicas (el sentido de la vida y su proyección en el futuro).

Estar y sentirse bien con la vida es un estado psíquico y por lo tanto subjetivo relacionado con la felicidad, la cual se define de dos maneras distintas según sea la dimensión temporal en que tiende a contextualizarse. Por ejemplo, en el plano sincrónico se habla de felicidad como un estado temporal variable en la misma persona según determinadas condiciones psíquicas o externas. Y en el plano diacrónico, se ve la felicidad como un rasgo que puede variar de un individuo a otro. El estudio del bienestar debe tomar en cuenta la autoaceptación de sí mismo, un sentido de propósitos o significado vital (Castro Solano, 2009), el sentido de crecimiento personal o compromiso (Erickson, 1982) y el establecimiento de buenos vínculos personales. El bienestar es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, es lo que la sabiduría popular conoce como felicidad (Schumutte y Ryff, 1997).

En lo que respecta al bienestar en la vejez, en las últimas décadas se han realizado múltiples investigaciones que han explorado las relaciones entre el bienestar psicológico y variables tales como: la autoestima (Izal & Montorio, 1993); la actividad social (Okun, Stock, Haring & Witter, 1984); el afrontamiento (Vera Noriega, Sotelo Quiñones & Domínguez Guedea, 2005); los rasgos de personalidad (Chico Librán, 2006); el apoyo social (Arias, 2004; Muchinick, 1984); el funcionamiento del self (Liberalesso Neri, 2002); el nivel y estilo de vida (García-Viniegras & González-Benítez 2000); variables sociodemográficas; el estado funcional; la salud (Izal & Montorio, 1993) y la religión (Levin & Chatters, 1998).

Estudios actuales sobre la felicidad (Lacey, 2006; Wood, Kisley & Burrows, 2007), han demostrado que los adultos mayores tienen niveles comparables o superiores a los adultos jóvenes o de la mediana edad. Para Carstensen y Charles (1998) la paradoja de la vejez parece radicar en que a pesar de que existe cierto declive físico y cognitivo se incrementa el bienestar psicológico. Las autoras se basan en que en la vejez la expectativa de vida le marca al sujeto la necesidad de acomodar sus objetivos, emociones y proyectos a ese límite de tiempo.

Por último, mencionaremos la emocionalidad en la vejez y su regulación como un aspecto vinculado tanto al capital psíquico como al bienestar psíquico.

Podemos definir las emociones como: actividad psíquica producida por reacción frente a ciertos estímulos tanto internos como externos. La regulación y control emocional, son procesos por los cuales los individuos influyen sobre sus emociones: cuándo ocurren, con qué intensidad y cómo las expresan. Implican un proceso de atenuación o límites a las expresiones emocionales en cuanto a la disminución de la intensidad, formas de expresión, el carácter o signo de las mismas.

Las emociones constituyen procesos integrales que involucran tres diferentes aspectos: fisiológicos, comportamentales y subjetivos (Gross & Thompson, 2007). Este tercer aspecto se ve influenciado por el medio social, en tanto y en cuanto, son las pautas culturales en un momento determinado las que indican qué comportamientos y expresiones son aceptables socialmente. En este sentido, se ha comprobado el rol central que tienen las emociones en la adaptación al medio social ya que aportan información sobre el sujeto mismo, los otros, y el ambiente.

Tanto en las emociones como en su regulación y control, intervienen distintos estratos cerebrales en un complejo proceso que encuentran vías de expresión en respuestas fisiológicas y conductuales.

Las emociones tienen su origen en la herencia adaptativa de la especie y en su encuentro con la vida social, cultural y vincular. Esta última determina que las emociones resulten formas complejas de la actividad psíquica.

Los estados emocionales se caracterizan por la coexistencia de afectos como alegría y tristeza, etc.. Permanentemente esta complejidad requiere de mecanis-

mos de balance y control de la psique. Tales mecanismos son propios de la vida social en cuyo marco se producen aprendizajes y experiencias que permiten formar estrategias de expresión y control o regulación emocional.

En cuanto a las estrategias o formas de regulación podemos encontrar en primer lugar, la selección de la situación: se refiere a evitar ciertas personas, lugares o actividades para limitar la exposición a situaciones propensas de generar emociones negativas. Una vez seleccionada, la modificación de la situación puede intervenir para ajustar o cambiar una situación a los fines de disminuir su impacto emocional negativo. Y por último, como las situaciones poseen muchos aspectos, el despliegue atencional permite focalizar en los aspectos de menor valencia negativa de la situación.

Una vez que se ha focalizado en un aspecto particular de la situación, el cambio cognitivo se refiere a construir un significado más positivo de los muchos posibles en esa situación. Finalmente, la modulación de la respuesta, se refiere a varios tipos de intentos por influenciar las tendencias de respuesta emocional una vez que estas ya hayan sido generadas.

La regulación emocional no implica tendencias fijas e inmutables. La adquisición de sus estrategias son adquiridas en la vida social y son sensibles al desarrollo individual, como muestran los cambios relacionados a la edad hacia un patrón más saludable de estrategias desde la adultez hasta la vejez (John & Gross, 2004).

De la misma manera que en el campo de la psicología en general, existen un sinnúmero de teorías acerca de la dinámica de las emociones, sus orígenes, su diversidad y la forma en que se expresan. En la búsqueda de esos modelos explicativos de la vida emocional, consideramos fundamentalmente, debido a la complejidad mencionada, aquellos que integren aspectos cognitivos y afectivos, sería absurdo pensar que ambos procesos actúan independientemente uno del otro. Sin embargo, el campo de la psicología ha sido clásicamente un ámbito adverso para la formulación de modelos integradores. Desarrollos en el campo de la cognición que mostraron un tibio interés por lo emocional que resulta un obstáculo para la comprensión de los aspectos lógicos, o el estudio de los aspectos emocionales que consideraron el ámbito de la vida racional como ajeno, incluso opuesto a sus intereses.

Existe una diversidad de autores y teorías que intentan dar cuenta de una progresiva integración en el desarrollo cognitivo y emocional a lo largo del curso de la vida. Muchas de estas líneas, se encuentran dentro del marco del paradigma del curso de la vida, por lo tanto, le han dado relevancia a los cambios en la mediana edad, y en particular, en la vejez.

Gisela Labouvie Vief (1996) realizó su interpretación de los trabajos de Piaget, en los que el epistemólogo suizo caracterizó dos formas de conocimiento vinculadas dialécticamente: la figurativa y operatoria. La primera, ligada a sentimientos, deseos y conocimientos asociados a nuestra vida social y la segunda,

el pensamiento operatorio que intenta liberarse de esas experiencias y reflejar los aspectos formales de la lógica y las leyes.

El modelo teórico de Labouvie Vief, llamado de Integración Dinámica (Dynamic Integration), establece la coordinación de las mencionadas formas del conocimiento como logro, a partir del cual, se da la “madurez” del ego. El desarrollo del self y las formas del pensamiento más complejas, como por ejemplo, el pensamiento post formal, entre otros, son una vía de encuentro entre estos dos aspectos tan comúnmente disociados en la psicología.

Según la autora en cuanto al desarrollo emocional en la adultez y envejecimiento, podemos considerar dos patrones aparentemente contradictorios. Una línea demuestra que en los mayores la regulación emocional mejora a partir de un mejor balance con predominio de aspectos positivos sobre los negativos. Otra corriente teórica diferente pero compatible con la anterior es la llamada Teoría de la selección socio emocional de Laura Carstensen. Esta corriente considera que existen problemas de regulación que resultan de la declinación de recursos cognitivos en la vejez que pueden afectar la regulación emocional. Sin embargo, sostiene a su vez que el acortamiento del tiempo de vida permite dar prioridad a intensificar experiencias emocionalmente gratificantes en el presente, en lugar de maximizar recompensas futuras (Carstensen, 2000). Las diferencias entre ambas teorías es que en el caso de la teoría de la selectividad se enfatiza el proceso de optimización personal frente al déficit, mientras que el modelo de integración dinámica el énfasis está puesto en la diferenciación y complejidad, en cómo los individuos coordinan sus sentimientos y los sincronizan con los de los otros.

Labouvie Vief sugiere que un funcionamiento óptimo involucra una integración y coordinación flexible de dos estrategias centrales: optimización y diferenciación (Labouvie Vief, 1996).

Dentro de la corriente life span Baltes (2000) afirma que es posible que los efectos del aprendizaje y la práctica hagan a los adultos mayores más competentes en la regulación y el control emocional. Numerosas investigaciones avalan estas ideas. Dentro del presente siglo, hay estudios que revelan que en la vejez se experimentan formas más complejas de emociones que en la juventud. Los mayores señalan emociones positivas y negativas al mismo tiempo, y estos sentimientos van acompañados de una mayor eficacia en la regulación de los mismos, sobre un eje que es el equilibrio emocional.

Una investigación reciente en nuestro país muestra que frente a las exigencias de la vida social, la tensión entre familia, amistades, pareja, en la vejez se busca un equilibrio entre el compromiso y la preservación personal (Lombardo, 2012).

Las búsquedas teóricas se orientan hacia lo que entendemos es una característica de la vejez: la posibilidad de una mejor regulación y control emocional

producto de mecanismos ligados al manejo de las emociones positivas y negativas a partir de una integración entre cognición y afecto.

Los hallazgos de las últimas décadas presentan una perspectiva positiva acerca de los cambios emocionales en el envejecimiento, indicando que los niveles relativamente altos de bienestar afectivo y estabilidad emocional constituyen la norma más que la excepción, al menos hasta los 70 u 80 años de edad (Carstensen Pasupathi, Mayr & Nesselroade, 2000; Kunzmann, U., Little, T. D., & Smith, J. (2000). Kessler, E. M., & Staudinger, U. M. 2009).

Si entendemos que la regulación emocional involucra un incremento en complejidad cognitivo afectiva, tal incremento consiste simultáneamente en balancear y tolerar la competencia entre afectos, experimentando mezcla de diferentes emociones e implementando una estrategia de autorregulación flexible que permite la tolerancia y la ambigüedad. Este proceso puede hacer un pico en la mediana edad con declinación en lo que hace a la complejidad cognitiva en la vejez, pero hay considerables diferencias interindividuales en relación a las formas de compensación de tal declive.

Aunque el estudio científico de las emociones en gerontología es relativamente nuevo, los desarrollos teóricos son amplios y han dado lugar a una rica cantidad de estudios experimentales. Estos resultan inequívocos respecto de que las emociones de la vejez tienen características distintivas. Las emociones, su expresión y regulación, son consideradas actualmente como aspectos del funcionamiento psíquico a lo largo del ciclo vital y, específicamente, en la vejez. Algunos datos sugieren además, que la integración cognitivo afectiva está ligada a ganancias en complejidad cognitiva. En síntesis, los puntos de acuerdo entre las diferentes corrientes son esencialmente, en la importancia que tienen en la adultez y vejez en los mecanismos de control emocional, y difieren en la explicación de este hecho.

Los resultados muestran una diversidad de estilos de regulación con una fuerte impronta vinculada a la deseabilidad social como característica y a la integración entre contexto y posibilidades.

Discusión

Del recorrido por los diferentes constructos en la Psicología Positiva y Psicogerontología, se van definiendo un conjunto de características. En primer lugar, aparece un cambio en la perspectiva, el envejecimiento ya no es visto como un proceso inexorable y universal de deterioro, sino que además de una gran variabilidad, presenta distintos aspectos en los que vemos el desarrollo de potencialidades y recursos que no estaban presentes en etapas anteriores.

Durante el desarrollo del curso de vida un sujeto va construyendo estrategias adaptativas a partir de vivencias personales y de aquellas provenientes de su

pertenencia a un colectivo social. De las mismas, surgen líneas de desarrollo que se van entrelazando y que apuntan a objetivos tales como lograr ciertas metas, superar problemas, atender a los otros, etc. En el proceso de desarrollo que va de la adultez a la vejez, tales líneas se van cortando y reforzando otras, en un proceso de selección y optimización. Una de esas líneas es claramente la que apunta al bienestar personal y que conforme pasan los años va resultando más relevante en función del mandato que nos lleva a la búsqueda felicidad y el límite de tiempo que impone la vida humana. Y finalmente, en esta búsqueda de bienestar en la vejez en relación a las emociones se produce un ajuste en las estrategias, ya que son la fuente principal de malestar y de bienestar. Los factores externos e internos se controlan mejor combinando estrategias de descompromiso, selección y reevaluación, de manera de regular su vida emocional hacia formas de equilibrio y armonía.

En el futuro, no dudamos en los aportes que la Psicología Positiva va a hacer a la comprensión de las fortalezas humanas en general, y en particular, al estudio del proceso de envejecer en el que vemos en acción mucho de esos recursos. Es decir, que ambas corrientes tienen mucho que aportarse recíprocamente.

Referencias

Andrews, F. y Withey, S. (1976). *Social indicators of well being: American's perceptions of life quality*. New York: Plenum.

Arias, C. J. (2004). *Red de Apoyo Social y Bienestar Psicológico en personas de edad*. Mar del Plata: Suarez.

Arias, C.; Castañeiras, C. & Posada, M.C.(2008). ¿Las Fortalezas Personales se Incrementan en la Vejez? (2008). Reflexiones acerca del Capital Psíquico. En R. Iacub (Comp). *Desafíos y Logros Frente al Bienestar en el Envejecimiento*. Buenos Aires: Eudeba.

Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (1998). Lifespan theory in developmental psychology. In W. Damon (Series Ed.) & R. M. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 1029–1143). New York: Wiley.

Baltes, P.B., & Smith, J. (1990). Toward a psychology of wisdom and its ontogenesis. En: R.J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 87–120). New York: Cambridge University Press.

Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655.

Carstensen, L. & Charles, S. (2007). El envejecimiento humano: ¿Por qué incluso las buenas noticias se toman como malas?. En: L.G. Aspinwall & U. M. Staudinger (eds.) *Psicología del Potencial Humano. Cuestiones fundamentales y normas para una Psicología Positiva*. Barcelona: Gedisa.

Carstensen, L. L. & Charles, S. T. (1998). Emotion in the second half of life. *Current Directions in Psychological Science*, 7, 144-149.

Castro Solano, A.. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3) (2009), 43-72.

Casullo, M. (2006). El Capital Psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicod debate*, 6, 59-72.

Chico Librán, E. (2006). Personality Dimensions and Subjective Well Being. *The Spanish Journal of Psychology*, 9 (1), 38-44.

Csikszentmihalyi, M. (1998). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.

Emmons, R., Cheung, C. y Tehrani, K.. (1998). "Assessing spirituality through personal goals: Implications for research in religion and subjective wellbeing". *Social Indicators Research*, 45, 391-422.

Erikson, E. (1982/1985). *El ciclo de vida completado*. Buenos Aires: Paidós.

Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2000). The orchestration of selection, optimization, and compensation: An action-theoretical conceptualization of a theory of developmental regulation. En: W. J. Perrig & A. Grob (Eds.), *Control of human behavior, mental processes and consciousness* (pp. 35-58). Mahwah, NJ: Erlbaum.

García-Viniegras, C. R & González Benítez, I. (2000). La Categoría Bienestar Psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana Medicina General Integral*, 16 (6), 586-92.

Gross, J. & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations.

En J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, New York: Guilford Press.

Iacub, R. (2006). *Erótica y Vejez*. Buenos Aires: Paidós.

Izal, M & Montorio, I. (1993). Determinantes del Bienestar Psicológico en la Vejez. *Revista Argentina de Clínica Psicológica II*, 147-159.

John, O. P., & Gross, J.J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In: Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 351-372). New York: Guilford Press.

Kessler, E. M., & Staudinger, U. M. (2009). Affective experience in adulthood and old age: The role of affective arousal and perceived affect regulation. *Psychology and Aging*, 24, 349 – 362.

Kunzmann, U., Little, T. D., & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective wellbeing a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, 15, 511 – 526 .

Labouvie-Vief , G. (1996). Knowing and Relating: The Lost Dimension of Knowledge in Piaget's Theory. *Culture Psychology*. Vol. 2 pp. 323 – 332.

Lacey, H. P. ; Smith, D. M. & Ubel, P. A. (2006). Hope I Die Before I Get Old: Mispredicting Happiness Across the Adult Lifespan. *Journal of Happiness Studies*, 7, (2), 167-182.

Lawton, M; Moss, M.; Winter, L & Hoffman, C. (2002). Motivation in later life: Personal projects and wellbeing. *Psychology and Aging*, 17 (4), 539-547.

Levin, J.S. & Chatters, L.M. Religion, (1998). Health, and Psychological wellbeing in Older Adults. *Journal of Aging and Health*, 10 (4), 504-531.

Liberalesso Neri, A. (2002). Bienestar Subjetivo en la vida adulta y en la vejez: Hacia una Psicología Positiva en América Latina. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34 (1-2), 55-74.

Lombardo, E. (2012) Integración cognitivo emocional en la vejez. *Memorias IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Pág. 84 – 86. Psicología del Desarrollo.

Muchnik, E. (1984). *Hacia una nueva imagen de la vejez*. Buenos Aires: Belgrano.

Neugarten, B. (1999). *Los significados de la edad* Barcelona: Herder.

Okun, M. A; Stock, W. A; Haring M. J & Witter, R. A (1984). The Social Activity/ Subjective Well Being Relation. *Research on Aging*, 6 (1), 45-65.

Posada, M.ºC.; Castañeiras, C & Arias, C. (2008). Dimensiones del capital psíquico en población general. Estudio comparativo por grupos de edad. III. En: Actas del *Encuentro Iberoamericano de Psicología Positiva*. Universidad de Palermo. Buenos Aires.

Ryff, C. (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069- 1081.

Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological wellbeing among middleaged and older adults. *Psychology and Aging*, 4 (2), 195-210.

Ryff, C. y Keyes, C. (1995). "The structure of psychological wellbeing revisited". *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.

Scheibe, S. & Carstensen, L.L. (2010). Emotional Aging: Recent findings and Future Trends. *Journals of Gerontology*, 65B, 2, 135-144.

Schumutte, P. y Ryff, C. (1997). Personality and well being: reexamining methods and eanings". *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (3), 549-559.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Vera Noriega, J. A; Sotelo Quiñones, T. I & Domínguez Guedea, M.I. (2005). Bienestar subjetivo, Enfrentamiento y Redes de Apoyo Social en adultos mayores. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7 (2), 57-78.

Wood, S. ; Kisley, M. & Burrows, L. (2007). Looking at the Sunny Side of Life: Age-Related Change in an Event-Related Potential Measure of the Negativity Bias. *Psychological Science*, 18 (9), 838-843.